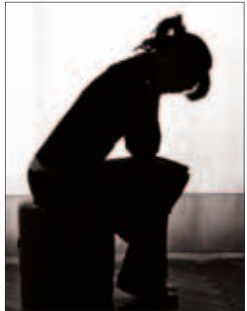


Gotitas De Salud

La Depresión: Como Vencerla



Existen dos tipos de depresión. Está la depresión que sobreviene por las circunstancias en la vida como la muerte de un ser querido, problemas financieros, etc. Aunque este tipo de depresión no es considerada depresión clínica puede llegar a este punto si persiste por más de 3 a 6 meses.

Esta forma de depresión tiende a ser temporero. Pero si por alguna razón se prolonga, esta forma de depresión puede causar entonces no solo un desbalance químico a nivel cerebral pero también puede causar trastornos físicos.

La persona con este tipo de depresión necesita poner su confianza en el poder divino. Y nosotros como hermanos necesitamos mostrar compasión y ser un consuelo.

La segunda forma de depresión surge sin causa exterior. No hay tragedias ni muerte en la familia. Simplemente surge sin aparente causa. Este es el tipo de depresión que es causada según los psicólogos por un “desbalance químico” en el cerebro. Este es la depresión clínica.

En esta depresión ya los trastornos físicos están presentes. Digo esto porque no puede haber un desbalance químico en el cerebro sin que lo haya también en el resto del cuerpo. El cerebro no está físicamente separado del cuerpo.

Los síntomas más comunes de la depresión son: Insomnio, falta de apetito o el extremo contrario, descuido de la apariencia personal y pérdida de interés en cosas que interesaban anteriormente. Muchas veces hay pérdida de peso.

Como este es un tema muy abarcante para esta pequeña gotita, voy a dar algunos remedios sencillos que pueden ayudar a

los síntomas de la depresión.

Recomendaciones:

Insomnio: 1 cucharada de miel antes de acostarse. Si esto no es suficiente puede usar 5 HTP 1 capsula por cada 50 libras. Esto se consigue en su tienda de salud.

Depresión: Las dos plantas medicinales que la ciencia ha confirmado que beneficia en casos de depresión leve a moderado es el “St. John’s Wort y el Ginseng Siberiano o Americano. Ambos aumentan la cantidad de químicos cerebrales necesarios para aliviar la depresión. La ventaja de Ginseng es que también fortalece la parte física manifestado en el aumento del sistema inmunológico y el fortalecimiento de las adrenales.

El ejercicio es un método efectivo para vencer la depresión. Debe hacerse diariamente y la intensidad varía dependiendo de cuan malo este la depresión.

Mantengase activo tanto mental como físicamente. No se quede enserrado en la casa. Esto empeora la situación. Mientras más se expone a la gente mejor es. Salga a las tiendas, al parque, a un social etc.

Escuche música clásica aunque no le guste. Mantenga la música prendida. Los estudios indican aunque la ignore, todavía la música clásica tendrá un efecto beneficioso para la mente y el cuerpo. Evite totalmente la música ruidosa como el rock y la música sentimental.

Evite totalmente la televisión a menos que sea para ver programas inspiradoras como 3ABN.

Louis Cruz
Naturopata Certificado
gotitasnl@gmail.com



Discípulos En Acción

¡Saludos a todos los fieles discípulos de Cristo! Este mes les damos una sugerencia de cómo conseguir interesados para darles estudios bíblicos en sus hogares. Hemos creado un nuevo librito de cocina vegetariana titulado Lo mejor de Cocinemos Juntos. En él podrán hallar varias recetas saludables preparadas por nuestros invitados especiales. Puede conseguir una copia del librito enviando una donación de la cantidad que usted desee.

Usted puede invitar a las personas a preparar una de estas recetas o a saborearla. Si la persona está más interesada en saber cómo cocinar comida saludable, puede referirla a nuestra página Web: www.3abnlatino.org.

Este será el comienzo de una ventana por la cual podrá entrar el Evangelio. ¡El resto es obra del Espíritu Santo!



3ABN Latino
P.O. Box 220, West Frankfort, IL 62896
618-627-4651 • Web: 3abnlatino.org • Email: latino@3abn.org

Noticias y Más de

3ABN

Latino

EVANGELIZANDO CON PODER

JUNIO de 2010

Afirmando Nuestra Fe

Transmisión por 3ABN Latino del congreso de la Asociación General

¡Pareciera que el 2010 se ha convertido en el año de los grandes eventos! Justo después de la celebración de *Pillars of Our Faith*, nos encaminamos al gran evento mundial de la Iglesia Adventista del Séptimo Día—el 59º Congreso de la Asociación General que se llevará a cabo en el Georgia Dome en Atlanta, Georgia.

¿Qué es un congreso de la Asociación General?

“Estos congresos de la Asociación General son muy importantes para congregar y mantener la armonía de la iglesia mundial,” expresa Jim Gilley, presidente de 3ABN. “Nuestra fe se reafirma al reunirnos todos. Nuestros delegados seleccionan líderes, examinan asuntos doctrinales y nos enfocamos en la misión de la iglesia remanente de Dios.”

“Asistir a un congreso de la Conferencia General es siempre emocionante,” nos dice el fundador de 3ABN, Danny Shelton, “ya que podemos escuchar testimonios increíbles de lo que Dios está haciendo alrededor del mundo. Nos anima grandemente el conocer hermanos y hermanas de otras naciones que también aman ardientemente a Jesús y comparten la misma pasión por la proclamación del mensaje de los tres ángeles en un mundo perdido que perece.”

Cobertura de 3ABN Latino

Como en años anteriores, les ofreceremos una extensa cobertura del congreso de la Conferencia General al retransmitir la señal en vivo de Hope Channel en los canales 3ABN y 3ABN Latino. También tendremos entrevistas, comentarios y las noticias más recientes.

“En esta oportunidad 3ABN Latino le brindará la oportunidad de disfrutar de testimonios y entrevistas de hermanos

y amigos que vendrán de todos los rincones del mundo hispano” expresa el gerente de producción de 3ABN Latino, Jorge Jaque.

John Dinzey, gerente general de 3ABN Latino nos dice, “Es increíble pensar que ya han pasado cinco años desde el último congreso mundial en Saint Louis, Missouri. Es un gozo participar de este evento y no puedo dejar de pensar que un día no muy lejano la familia humana de toda nación, tribu y lengua se reunirá para alabar a Dios por su maravillosa misericordia y salvación. Mi esposa Idalia y yo junto a otros colegas, les invitamos a visitar nuestro stand de exhibición para saludarles y conocerles personalmente. Esperamos que este congreso mundial sirva para inspirarle a estar presente en la Nueva Jerusalén y alabar a Dios por toda la eternidad.”

¡Deseamos conocerlos!

“El Congreso de la Asociación General es la ocasión que tenemos de conocer a nuestra familia de 3ABN de otras partes del mundo”, afirma Mollie Steenson, vicepresidenta y gerente general de 3ABN. “Continuamente recibimos correos electrónicos, cartas y hasta llamadas telefónicas, pero no es lo mismo poder saludar y conocer personalmente a estos apreciados amigos.”

Los invitamos a detenerse a conversar con nosotros en nuestro stand de exhibición. ¡Queremos escuchar cómo el Señor los ha bendecido a través de este ministerio!

Al reflexionar sobre el tema del congreso de la Conferencia General de este año, “Proclamando la gracia de Dios,” estamos verdaderamente agradecidos por cómo el Señor ha permitido que nuestro ministerio haya proclamado—durante los pasados 25 años 3ABN inglés y 7 años 3ABN Latino—el mensaje de esperanza y salvación a este mundo en decadencia. Por favor, oren por nuestra iglesia según avanzamos y siéntanse inspirados y reanimados al ver a toda la hermandad reunida en unidad y fe.



PHOTOS COURTESY OF GEORGIA WORLD CONGRESS CENTER AUTHORITY

Conectándonos

Estimados compañeros,

Ciertamente, los días se están acortando. ¿No lo creen? Los Congresos de la Conferencia General se celebran cada cinco años, pero parece que fue ayer que estábamos en la sesión del 2005 en St. Louis.

Aunque durante los fines de semana la asistencia a los congresos puede ascender a unos 75,000 en el Georgia Dome en Atlanta, los delegados que votan son sólo unos 2,500. Ellos han sido encomendados para dirigir los asuntos administrativos de nuestra iglesia, pero el resto de nosotros estamos allí para compartir en sana camaradería e inspirarnos mutuamente, y porque deseamos estar en un ambiente de genuina hermandad como este.

La organización de la Iglesia Adventista del Séptimo Día fue establecida por nuestros fundadores y refinada por A.G. Daniels y Ellen White cerca del 1900. A través de los años, se han producido numerosos ajustes, pero la estructura básica permanece. No puedo evitar asombrarme viendo cómo esta denominación, que constaba de unas pocas docenas de creyentes aislados después del gran chasco en Nueva Inglaterra, ¡ahora cuenta con casi 20 millones de cristianos alrededor del mundo! En este caso, aunque los números no significan todo, creo que demuestran la forma en que nuestra iglesia ha sido dirigida por la mano sabia de Dios a través de nuestros líderes, al igual que la guía que hemos recibido a través del espíritu de profecía.

Oremos para que continuemos siendo un movimiento que pueda esparcir la verdad en todo el mundo y ¡que las decisiones que se tomen durante este congreso de la Conferencia General sean dirigidas por el Altísimo!
¡Firmes y adelante con Jesús!



Jim Gilley
Presidente

Apreciada familia,

Ha llegado el momento para el congreso mundial de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Agradecemos al canal Hope por la cortesía de proveer la señal de la programación para que 3ABN Latino pueda transmitir en vivo las reuniones de este congreso.

Invito a todos a dedicar tiempo en oración para orar por las decisiones que se harán durante el congreso mundial. Necesitamos orar para que Dios dirija en la selección de líderes de los diferentes campos y de los otros asuntos en la agenda. Sabemos que el mejor esfuerzo humano es nada sin la ayuda de Dios.

Tenemos la segura promesa de nuestro Creador, “Si se humilla Mi pueblo, sobre el cual Mi nombre es invocado, y oran, y buscan mi rostro, y se convierten de sus malos caminos; entonces Yo oiré desde los cielos, perdonaré sus pecados y sanaré su tierra.” 1 Crónicas 7:14. La promesa indica las siguientes condiciones: humillación de los hijos de Dios, buscar Su rostro, y apartarnos de nuestros malos caminos. Al cumplir con esas condiciones Dios promete escuchar del cielo, perdonar nuestros pecados y sanar la tierra.

Estamos viviendo en los últimos días y necesitamos líderes y miembros consagrados para realizar la obra de Dios. Dios usó a la Hermana White para decirnos, “Pronto se realizarán cambios peculiares y rápidos, y el pueblo de Dios debe estar dotado del Espíritu Santo para que, con sabiduría celestial, pueda hacer frente a las emergencias de esta época...” *Joyas de los Testimonios*, tomo 3, Pág. 69. Al igual, le pedimos que también continúe orando por 3ABN Latino.



John Dinzey
Gerente General



En Producción... Fuera de Nuestros Estudios

Gran variedad de los programas que ustedes reciben en sus hogares son producidos en las instalaciones de 3ABN, localizadas al sur de Illinois. Además de las grabaciones que realizamos aquí en nuestros estudios, también hemos tenido la oportunidad de salir a otros lugares para producir series y seminarios que han sido de mucho valor y bendición. *Transformado, Diseñados para amar, Eventos finales*; estos son sólo algunos de los programas que se han transmitido fuera de los estudios. Es nuestro objetivo seguir trabajando en nuevos proyectos que sean de beneficio y ayuda para toda nuestra audiencia. No deje de sintonizar 3ABN Latino que cada día le ofrece más programación.



Teresa Bonilla
Coordinadora de Producción

Testimonios

Zoila Forbes
Honduras



“Les agradezco muchísimo por el trabajo que hacen todos ustedes. ¡¡Es maravilloso como el Señor esta obrando a través de este canal!! Yo personalmente tengo muchas amistades de otras denominaciones y han conocido mucho a través del canal porque cuando hay alguna predicación yo les doy una llamadita y enseguida se ponen en sintonía y créanme es lindo. ¡Es muy emocionante oír las personas hablar de los mensajes!”

Yessenia
Anonimo

“Les saludo, deseándoles cosas buenas para cada uno de ustedes. Me gusta mucho ver sus programas porque son de gran bendición. ¡Sigán adelante! Sus programas de salud contribuyen a que tengamos una visión más clara de lo que significa el verdadero bienestar. Felicidades. Estoy segura de que Dios tiene grandes propósitos con ustedes. Me gusta pensar que en el mundo hay gente especial que se preocupa auténticamente por los demás y que generan cambios positivos a cada instante. Bendiciones.”

Alicia
Guatemala

“Saludos cordiales y mis respetos a los trabajadores de 3ABN Latino. Me quito el sombrero ante ustedes porque, sin temor a exagerar, son el mejor canal cristiano que he visto en mi vida. En los rostros de todos ustedes se ve el resplandor de nuestro Señor. Cada programa es una gran bendición para los televidentes. Para mí han sido de edificación. Sé que transmiten las veinticuatro horas la palabra de Dios y el pronto regreso de Cristo Jesús. Yo soy de la iglesia evangélica y no quiero ser detractora de mi iglesia en forma alguna, pero se nota a simple vista que no hay engaños ni falsa doctrina en ustedes; a simple vista vemos que trabajan para el Señor. Muchas iglesias evangélicas deberían aprender de ustedes, por ejemplo, acerca de cómo establece el Creador que debemos alimentarnos. Les deseo muchas bendiciones a todo el colectivo de 3ABN Latino. Que nuestro Dios continúe guiando sus pasos y derramando su gracia especial en ustedes. ¡Adelante mis hermanos, en Él tenemos victoria! Gracias mil a todos.”

Familia Payán
Texas

“Pedimos al Señor que cada vez más y más puertas se abran a la predicación que ustedes están promoviendo a través de los medios masivos que tienen a la mano. Bendiciones a Danny Shelton, el atrevido visionario que se atrevió a desafiar la lógica, la crítica y pesimismo de los '80. Hoy es diferente.”

Katia
Honduras

“No soy de su denominación, pero su programación ha sido de gran bendición en mi vida espiritual. Estoy aprendiendo tantas cosas...sobretudo a depender de Dios y su Palabra. Soy tan feliz al verlos desde que comienza el día hasta que anochece...todos sus programas son un deleite para mí. Dios les bendiga grandemente. Les amo en el Señor.”

Delma
España

“Les escribo para felicitarles por el ministerio de la cocina tan precioso, y a la vez agradecerles pues han sido de gran ayuda para mi familia y mis amistades. Es bueno aprender cosas nuevas cuando somos vegetarianos. Algunas veces, las amas de casa nos sentimos angustiadas cuando se nos acaba el repertorio de recetas que conocemos y no sabemos cómo preparar cosas variadas y nuevas para la familia.”

Juan
California

“Me encuentro preso. Un compañero de celda me dio su dirección y me dijo que ustedes le dieron un libro titulado “Los Diez Mandamientos”. Les escribo para preguntar si me pueden hacer llegar una copia también a mí. Si no fuera mucha molestia, ¿me podrían enviar una Biblia? También quisiera información sobre el día sábado y sobre las profecías bíblicas.”

Antonia
California

“Los saludo con Tito 3:15. Escuché un testimonio de una familia que vio morir a su hijo en un accidente. El consuelo vino porque escucharon 3ABN Latino. Yo me conmoví pues mi esposo murió y poco después murió nuestro hijo mayor. Eso sí que es terrible. Por eso les envío esta donación para que sigan predicando la salvación a todos para que puedan oír la voz del Espíritu Santo.”